



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 9, 24



二十二週目が過ぎました

季節は「秋」です。夏の疲れがどっと出てくる頃です。

疲れはほっておくと少しずつ体にたまっていきます。見た目が元気で自覚もないかもしれないけれど中身は違います。「睡眠」と、これからの季節は食べ物が大きな役割を果たします。



秋の健康にいい食べ物

根野菜＝さつまいも…食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富。

・じゃがいも…特に秋のじゃがいもは「畑のりんご」と呼ばれるほどビタミンCを多く含む。

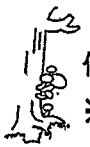
きのこ＝しいたけ…日光に当てたしいたけはビタミンDの値が高くなる。

・しめじ…きのこの中でもビタミンDと疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富。

他にカボチャやニンジン、小松菜など色の濃い野菜は内臓だけでなく皮膚も強くしてくれます。

※世界中のアスリートや芸能人(BTSも)食べることと眠ることをしっかり管理しています。

そのおかげでいいパフォーマンスができています。皆さんも「高中生」として一人一人が、それぞれ色々な場面でいいパフォーマンスができるといいですね。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

シリーズ15人目は、匿名希望「私もかつては中学生でした」さんからです。

さて、かつての中学生はどんなお話をしてくれるのでしょうか。

一番の友達から転校を聞かされ、授業中にもかかわらず溢れる涙を止められなかった一年生の冬。

なぜ(－)×(－)＝＋になるのかわからないのに問題が解けてしまう自分にパニックになり、泣きながら問題集に向かった一年生の春休み。友達から「いい人」と言われ、本当の私は違う、みんな私のことをわかっていないと思い悩んだ二年生。部活では先輩に追いつけ追いつけで頑張り、三年生になったら追い上げてきた後輩に追い抜かれ、メンバーから外された最後の中総体。成績が思うように伸びず志望校に迷った三年生の冬。今では「そんなこともあったな」と思える中学時代の出来事だけれど、当時はかなり辛かったらしいことが日記には書いてあった。でもその日記にはどう乗り越えたのかは書かれていない。単に日記に書くことで発散していたのかもしれない。「なんとかなるよ」中学時代の自分に言ってあげたい。



目の前に起きていることが受け入れられなくて胸が締め付けられるような気持ちになることってあるよね。「〇〇だから〇〇だ」とはっきりした答えを見つけられず、パニックになるとも違うけど動揺してしまっている時…そんな何に悩んでいるのかわからない悩みを誰かに「何かあったの？話してみ」と言われてもどう話していいかわからないよね。そんな経験したことのない『気持ち』を「壁」と思うこともあるかもしれない。日記を書くことで心のバランスをとることや壁を乗り越えるきっかけになるかもしれない。今、何かに迷っていてどうしようかなあ～と思っている人は試しに日記を書いてもいいかもしれませんね。

